BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

08457 089 009

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER DES PRODUKTES (NETL98130)
- den NAMEN DES PRODUKTES (NordicTrack® 4500 R Laufgerät)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELLNUMMER und BESCHREIBUNG der Teile (siehe TEILELISTE auf Seite 34 und 35 und DETAIL-ZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)

Teile-Nr. 196678 R0703A

In den USA gedrückt © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

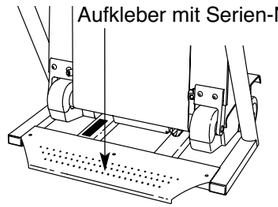
NordicTrack®

4500 R

H-Klasse Fitness-Produkt

Modell-Nr. NETL98130
Serien-Nr. _____

Finden Sie die Seriennummer auf der unten angezeigten Stelle. Schreiben Sie die Seriennummer oben.



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufrieden-stellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

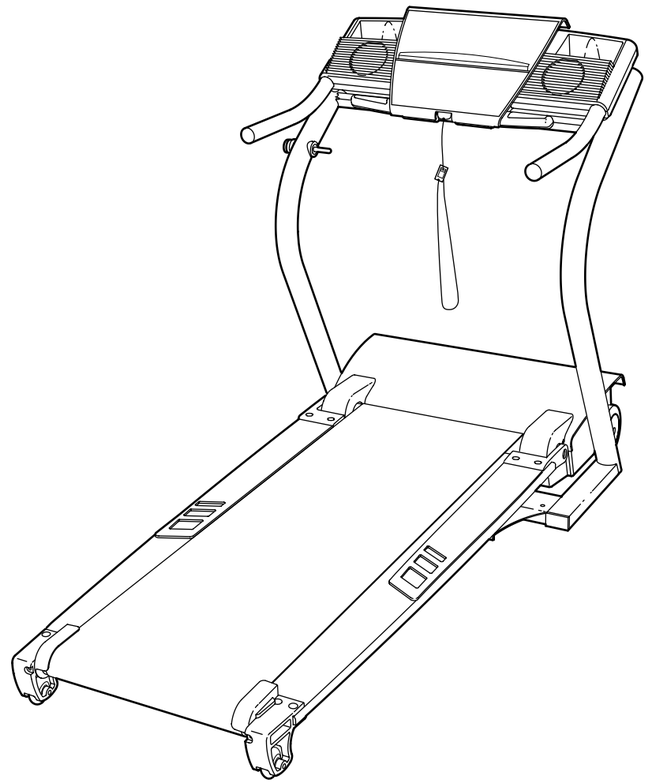
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf .

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:
www.iconeurope.com

NordicTrack®

4500 R

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 5
MONTAGE 6
BENUTZUNG DER BRUSTPULSSENSOR 8
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG 9
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN 26
FEHLERSUCHE 28
TRAININGSRICHTLINIEN 31
TEILELISTE 34
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG.

NordicTrack ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, GmbH

Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung
101	2	Vorderradbuchse
102	2	Vorderes Rad
103	2	Vorderrad-Abstandsstück
104	4	Haltegriffbolzen
105	2	Ventilator
106	4	Haltegriffbuchse
107	1	Riegelbolzen
108	1	Stifftklipp
109	1	Riegelbolzenring
110	1	Drehknopffeder
111	1	Drehknopfmanschette
112	1	Drehknopfdistanzscheibe
113	1	Drehknopf
114*	1	Drehknopfmontage
115	1	Linker Becherhalter
116	1	Rechter Becherhalte
117	1	rechtes Ventilatorgehäus
118	2	Pfostensendkappe (Runde)
119	2	Drahthalter
120	2	Säule-Haubenbefestigung (Seite
121	4	8” Kabelbefestigung
122	1	iFIT.com Audiomutter
123	1	Steckdose
124	1	Aufmachbare Klammer
125	1	Fangklemme
126	1	Leerlaufarmbuchse
127	2	Ausgleichfüße
128	1	Stromplatte
129	1	Filter
130	2	Motorenbuchse
131	2	Justierunterlegscheibe für Rolle
132	1	Brustpulsriemen
133	1	Brustpulssensor
134	1	Isolatorenscheibe
135	1	Ferrit-Kästchen
136	4	Basispolsterschraube
137	3	Haubenschraube (hinten)
138	2	Rahmen-Drehmutter
139	1	Transformator
140	1	Erdungsschraube
141	1	Grundmutterdichtungsring
142	2	Motorabsstandsstück
143	1	Elektronenklammer
144	1	Spalter
#	1	12” grüner Draht, 2 Ring
#	1	8” grüner Draht, F/Ring
#	1	6” grüner Draht, 2 Ring
#	1	4” grüner Draht, F/Ring
#	1	8” blauer Draht, 2F
#	1	4” blauer Draht, 2F
#	1	4” schwarzer Draht, 2F
#	1	8” weißer Drahte, 2F
#	1	Bedienungsanleitung

* Dazu gehören alle im Rahmen abgebildeten Teile

Weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

TEILELISTE—Modell-Nr. NETL98130

R0703A

Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Anleitung.

Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Inbusschlüssel
2	2	Hintere Radbolzen
3	1	Hintere Endkappe (Linke)
4	2	Roller Star Washer
5	2	Justierbolzen der hinteren Rolle
6	2	Hintere Rad
7	4	U-Mutter
8	8	Endkappe Bolzen
9	1	Rollenschutz (Linke)
10	1	Rollenschutz (Rechte)
11	1	Hintere Endkappe (Rechte)
12	8	Endkappemutter
13	8	Endkappeunterlegscheibe
14	1	Hintere Rolle
15	1	Warnungsaufkleber
16	2	Fußschienenschutz
17	1	Pulsempfänger
18	2	Laufbandführung
19	1	Startzug
20	2	Rahmendrehbolzen
21	2	Rahmendrehunterlegscheibe
22	1	Linke Fußschiene
23	1	Laufband
24	1	Laufplattform
25	1	Rechte Fußschiene
26	1	Vordere Endkappe (Linke)
27	1	Erdungsdraht
28	4	Stutzklammerschraube
29	1	Stutzklammer
30	1	Vordere Roller/Rolle
31	1	Magnet
32	1	Antriebsriemen
33	1	Motor
34	2	Rahmendrehbuchse
35	2	Rahmenführungsdistanzstück
36	1	Membranenschalterklipp
37	1	Membranenschalte
38*	1	Leerlaufmontage
39	1	Leerlaufrollebolzen
40	1	Rollenbuchse
41	1	Leerlaufrolle
42	8	Hebungsmotor-Mutter/Leerlaufmutter
43	4	Spannungs-Unterlegscheibe
44	2	Neigungsmotorbolzen (Oberer)
45	1	Leerlauf-Armlager
46	1	Leerlaufarm
47	1	Leerlauffeder
48	9	Haubenmontierschraube
49	5	Haubenbefestigung
50	1	Neigungsmotor
51	1	Motorenspannungsbolzen (Unterer)
52	1	Neigungsmotor-Klammer
53	1	Bolzen der vorderen Rollen
54	1	Mutter für Vordere Rolle
55	2	Motor-Bolzen
56	1	Pulsdraht
57	1	Hebungsbein
58	1	linkes Ventilatorgehäuse
59	2	große Käfigmutter
60	2	Plastik-Abstandsstück
61	1	Rechte vordere Endkappe
62	1	Motorhaube
63	2	Haubenklemme
64	1	Kontrollschiene
65	1	Kontrollklammer
66	1	Motorenkontroller-Draht
67	2	Euro-Strohmkabel
68	1	Steckdosenhalterung
69	1	Sicherung
70	1	12” Audiomutter
71	1	Audiomutter
72	1	An-/Ausschalter
73	2	Statikwarnungsaufkleber
74	1	Bauchpfanne
75	4	Bandhalter
76	1	Bauchpfanne-Klammer
77	2	Stutzklammerschraube
78	1	Filterdraht
79	1	Computer-Erdungsdraht
80	1	Computerbasis
81	1	Computer
82	1	Buchablage
83	1	Haltegriff
84	2	Haltegriff-Rückseite
85	1	Handgriffpuls
86	21	Schraube
87	26	Computerschraube
88	4	2” Computerschraube
89	1	Computer-Rückseite
90	1	Grundplattenpuffer
91	1	Grundplatte
92	3	Grundplattenschraube
93	9	Basisschraube
94	1	Kabelführung
95	4	Basispolster
96	3	Käfigmuttern
97	2	Säulenendkappe
98	1	Schlüssel/Klipp
99	1	Pfosten
100	2	Bolzen des vorderen Rades

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠WARNUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Vorsichtsmaßnahmen.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitness Laufgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
2. **Benutzen Sie das Laufgerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.**
3. **Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufgerät ein Freiraum von mindestens 2,5 m und einem seitlichen Freiraum von mindestens 0,5 m. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**
4. **Stellen Sie das Laufgerät nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.**
5. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**
6. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.**
7. **Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 135 kg benutzt werden.**
8. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.**
9. **Angemessene Kleidung ist empfehlenswert. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.**
10. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 9), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**
11. **Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.**
12. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**
13. **Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 5, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)**
14. **Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät ein schalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie das Laufgerät benutzen.**
15. **Dieses Laufgerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**
16. **Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Pulsfrequenz angeben.**
17. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Trennen Sie das Netzkabel und verschieben Sie den An-/Ausschalter auf die Ausschaltstellung, wenn das Laufgerät nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des An-/Ausschalters.)**
18. **Versuchen Sie nicht, das Laufgerät hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 26.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Laufgerät zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.**
19. **Versuchen Sie nicht, die Neigung des Laufgerätes durch Unterlegen von Gegenständen zu verändern.**
20. **Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Laufgerätes muss der Verschluss vollständig geschlossen sein.**
21. **Wenn Sie die iFit.com CDs und Videos benutzen, wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts verändern**

wird. Hören Sie auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Manchmal kann die Änderung eintreten bevor der persönliche Trainer die Änderung beschreibt.

22. Wenn Sie iFIT.com CDs und Videos benutzen, können Sie die Geschwindigkeit und Neigung zu jeder Zeit manuell verändern, indem Sie auf die Geschwindigkeits- und Neigungstasten drücken. Wenn jedoch das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwin-digkeit und/oder Neigung zur nächsten Stufe des CDs- oder Videoprogramms verändern.

23. Nehmen Sie immer die iFIT.com-CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder VCR heraus, wenn sie nicht benutzt werden.

24. Alle Teile des Laufgerät müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.

25. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes ein.

26. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Stromkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie das Laufgerät reinigen und bevor Sie Wartung und Einstellellungen durchführen, wie beschrieben in der Bedienungsanleitung. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungen anders als Vorgänge in dieser Bedienungsanleitung sollten nur durch einen autorisierten Kunden-dienstvertretet durchgeführt werden.

27. Dieses Laufgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

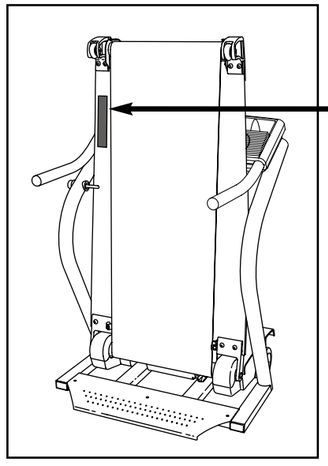
⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

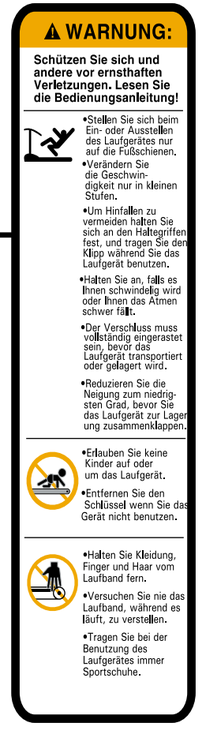
VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

Der unten abgebildete Aufkleber muss am Gerät an der angezeigten Stelle befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf das Laufgerät, so dass er den englischen Aufkleber bedeckt.

Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. (siehe BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN en Vorderseite dieser Bedienungsanleitung). Kleben Sie den Aufkleber an die angezeigte Stelle.

Anmerkung: Der Aufkleber rechts ist auf 50% der Original-größe abgebildet.




⚠ WARNUNG:
Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!
•Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschienen.
•Verändern Sie die Geschwin-digkeit nur in kleinen Stufen.
•Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.
•Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
•Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
•Reduzieren Sie die Neigung zum niedrig-sten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lager ung zusammenklappen.
•Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
•Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.
•Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
•Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
•Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

ARMERKUNG

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. Rumpfbeugen

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. Kniesehnen-Dehnübung

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. Strecken der Waden und der Achillessehne

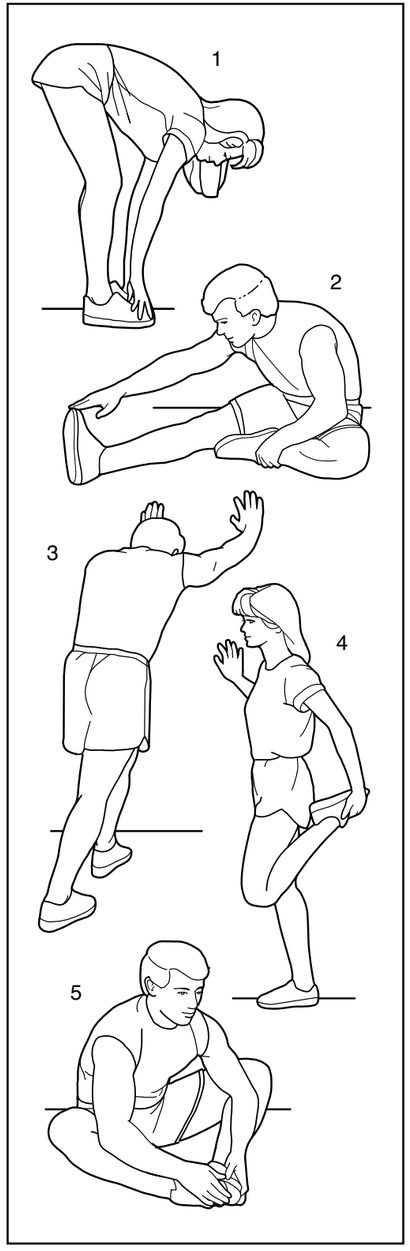
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je drei mal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. Dehnübung für die vordere Oberschenkel Muskulatur

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann los lassen. Mit jedem Bein drei mal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

5. Dehnen der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.

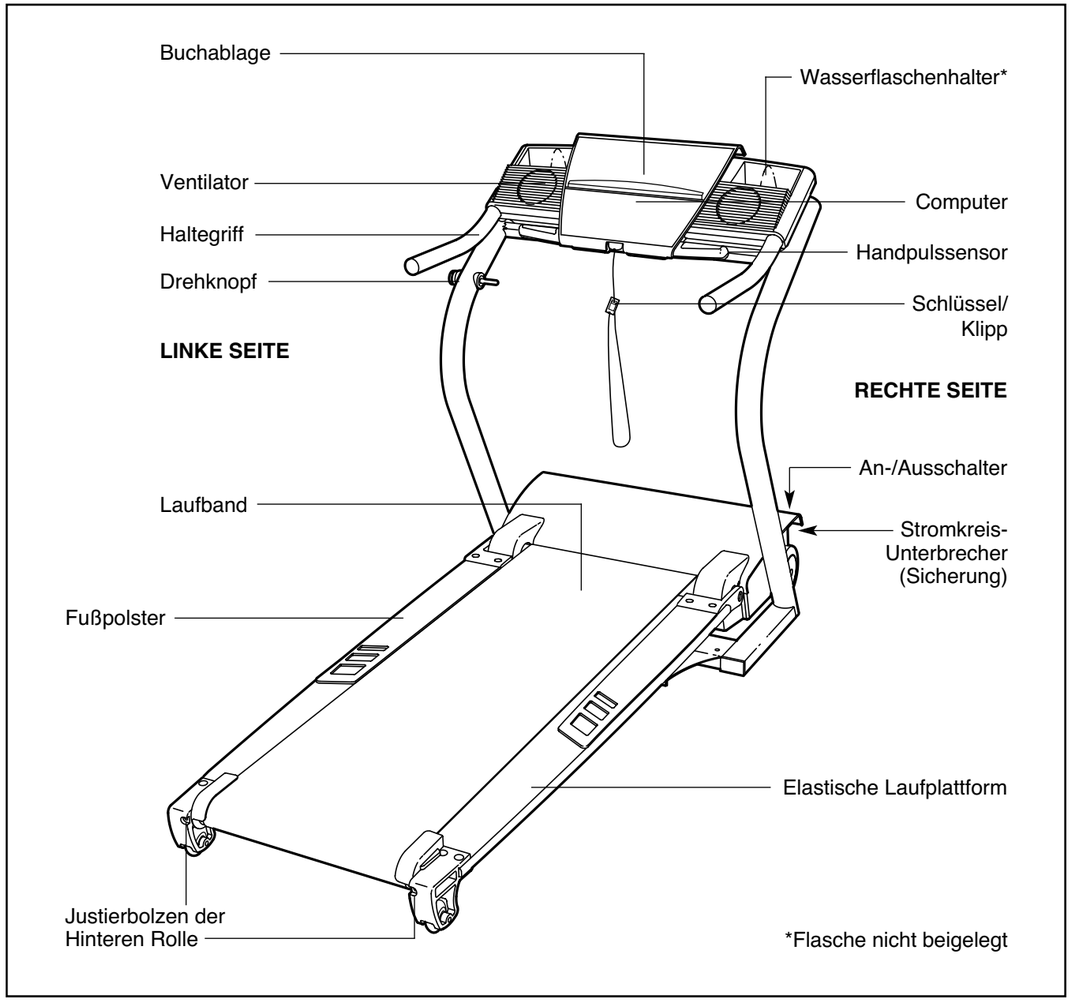


BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das revolutionäre NordicTrack® 4500 R Laufgerät entschlossen haben. Das 4500 R Laufgerät bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Besonderheiten an, die Ihr Heimtraining genießbarer und effizienter machen werden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige 4500 R Gerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt.

Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet NETL98130. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. **Für die Montage braucht man einen Inbusschlüssel , einen Schlitzschraubenzieher , eine Drahtzange und einen verstellbaren Schraubenschlüssel .**

Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Laufgerätes nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

⚠ ACHTUNG: Stecken Sie das Stromkabel erst ein wenn das Laufgerät komplett montiert ist.

1. Laufgerät aus der Verpackung herausholen. Drei Käfigmuttern (96) in die drei angezeigten Löcher des Laufgeräts geben.

   Um die Käfigmutter (96) im Loch zu verankern, soll man zuerst eine Seite der Käfigmutter im Loch einhaken. Dann drückt man mit dem Schlitzschraubenzieher das andere Ende in das Loch, wie in der Abbildung angedeutet.

2. Mit Hilfe einer zweiten Person die beiden Pfosten (99) vorsichtig aufstellen. Die Drehknopfmanschette (111) in den linken Pfosten drücken und die Drehknopfdistanzscheibe (112) gegen den linken Pfosten halten.

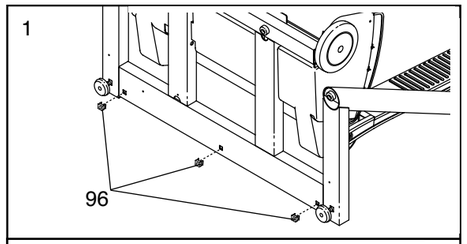
   Den Drehknopf (113) vom Riegelbolzen (107) herunterschrauben. Achten Sie darauf, dass sich der Riegelbolzenring (109) und die Drehknopffeder (110) auf dem Riegelbolzen befinden. (Anmerkung: Sollten Sie zwei Riegelbolzenringe haben, geben Sie jeweils einen auf beide Seiten der Drehknopffeder.) Riegelbolzen durch die Drehknopfmanschette (111) und durch den linken Pfosten (99) durchschieben.

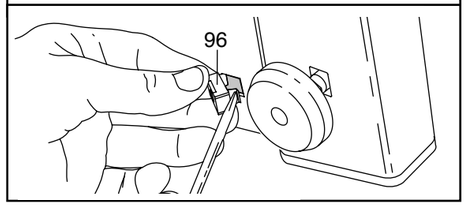
   Drehknopf (113) auf dem Riegelbolzen (107) festschrauben.

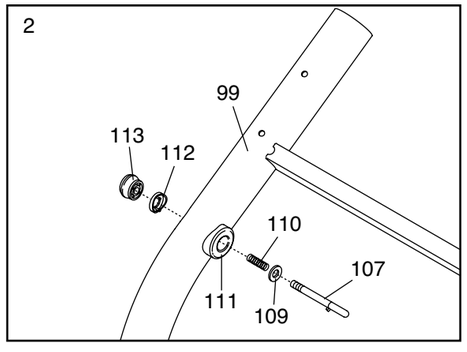
3. Mit Hilfe einer zweiten Person die Laufplattform (24) zur Lagerungsposition anheben. Achten Sie darauf, dass der Riegelbolzen dabei richtig eingestellt ist, wie auf Seite 25 beschrieben.

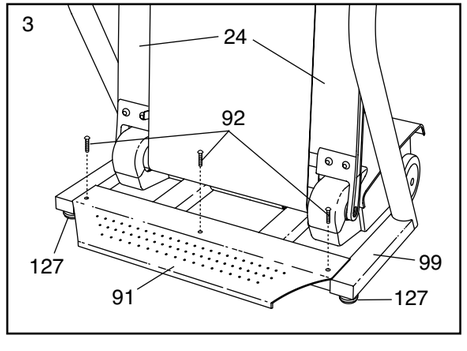
   Positionieren Sie die Grundplatte (91) auf das Laufgerät, wie angezeigt. Befestigen Sie die Grundplatte mit den drei Grundplattenschrauben (92). Anmerkung: Das Festziehen der Schrauben wird durch die Hilfe einer zweiten Person, die das Laufgerät leicht zur Seite kippt, erleichtert.

   Sollte das Laufgerät leicht schwanken, drehen Sie einen oder beide Ausgleichfüße (127) under den Pfosten (99) bis jegliche Schwankungen aufhören. Die Laufplattform (24) langsam auf den Boden herunterlassen, wie auf Seite 26 beschrieben.









TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainings Programm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme hatten bzw noch haben.

Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Pulsfrequenz angeben.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Ein Indikator für die richtig Übungsintensität ist die Pulsfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt den empfohlenen Herzschlägen für Fettverbrennung und aerobes Training.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Um Ihren richtigen Herzschlag zu finden, finden Sie zuerst ihr Lebensalter auf dem unteren Teil des Diagramms (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Als nächstes, finden Sie die drei Zahlen die auf der Spalte über Ihrem Alter sind. Diese drei Nummern stellen Ihre “Trainingszone” dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herschläge für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist der empfohlene Herzschlag für aerobes Training.

Verwenden Sie den Brustpulssensor zur Überprüfung Ihres Pulses während des Trainings.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare Kohlenhydratkalorien zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihr Herzschlag in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihr Herzschlag in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, so muss ihr Training “Aerob” sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff fordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung so ein, dass Ihr Herschlag in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen:

Aufwärmen—Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Übungen in der Trainingszone—Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.) Atmen Sie durchaus tief und regelmäßig; halten Sie niemals den Atmen an.

Abkühlen—Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Rast einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

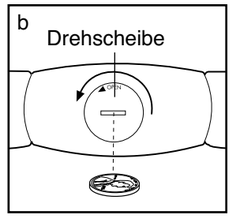
SYMPTOM: Die Neigung des Laufgeräts ändert sich nicht richtig oder ändert sich nicht wenn iFIT.com CDs und Videos abgespielt werden.

LÖSUNG: a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Neigungsknöpfe. **Während sich die Neigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Nach ein paar Sekunden paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Das Laufgerät wird sich automatisch auf die höchste Neigungstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurück gehen. Dies wird die Neigung kalibrieren.

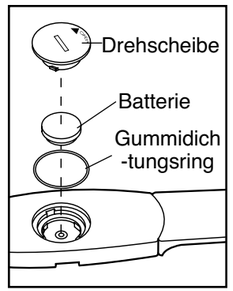
SYMPTOM: Der Brustpulssensor funktioniert nicht korrekt

LÖSUNG: a. Wenn der Herzschlagmonitor nicht richtig funktioniert, beziehen Sie sich auf BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 8.

b. Die Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn der Herzschlagmonitor immer noch nicht richtig funktioniert. Um die Batterie auszutauschen, finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in die Rille und drehen Sie die Scheibe dem Uhrzeigersinn entgegen zur öffenenden (OPEN) Position. Entfernen Sie die Drehscheibe

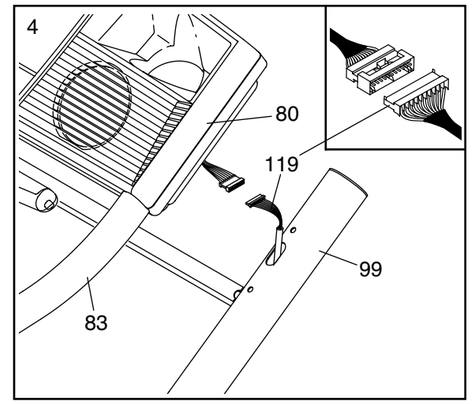


Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue **CR 2032** Batterie ein. Vergewissern Sie sich, dass sich die Schrift oben befindet. Darüber hinaus vergewissern Sie sich, dass sich der Gummidichtungsring an der richtigen Stelle in der Sensoreinheit befindet. Legen Sie die Drehscheibe wieder auf die Öffnung und schließen Sie diese.



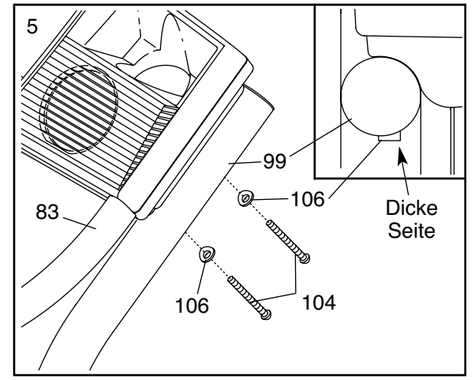
4. Eine zweite Person soll die Haltegriffe (83) bei den Pfosten (99) halten. Schließen Sie die Drahthalter (119) an die Drähte, die aus der Computerbasis (80) heraushängen, an. (Siehe Detailabbildung.) **Die Steckverbinder sollten sich leicht zusammenschieben lassen und einrasten. Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen Sie es nochmal.** Dann die Steckverbinder und die Drahthalter in das Loch des rechten Pfosten einschieben.

   Haltegriffe (83) an den Pfosten (99) befestigen, wobei man aufpassen muss, die Drähte nicht abzuklemmen.



5. IZwei Haltegriffbolzen (104) mit Haltegriffbuchse (106) durch den rechten Pfosten (99) und den rechten Haltegriff (83) durchschieben. **Vorsicht! Drähte nicht abklemmen!** Vergewissern Sie sich, dass die Haltegriffbuchsen flach gegen den rechten Pfosten anliegen, wobei die dicken Seiten zur Mitte des Laufgeräts schauen, wie in der Detailabbildung angedeutet. Dann den rechten Haltegriff (83) leicht anheben und die Bolzen mit den Löchern im Haltegriff abstimmen. Die Bolzen in den Haltegriff drehen. **Die Bolzen sollen noch nicht festgezogen werden.**

   Den linken Haltegriff (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise anbringen.



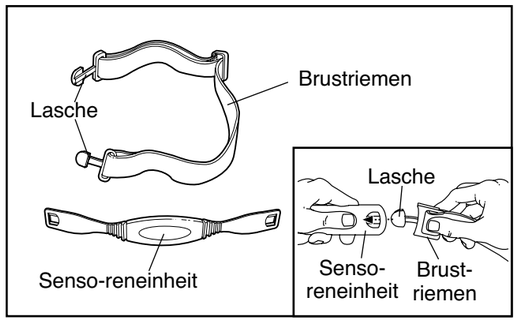
   Ziehen Sie jezt alle vier Haltegriffbolzen (104) fest.

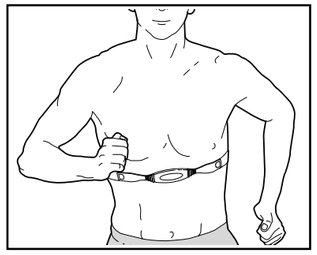
6. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Bewahren Sie den inbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benutzt (siehe Seite 28). **Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.**

BENUTZUNG DES BRUSTPULSSENSORS

WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR BENUTZT

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreneinheit (siehe Zeichnung unten). Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte in gleicher Ebene sein mit mit der Vorderseite der Sensoreinheit.





Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor um Ihre Brust und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und richtig herum ist.

Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen, indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihre Brust.

PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSSENSOR

- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.
- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Herzschlagmonitor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Herzschlagmonitor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuchbenutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE

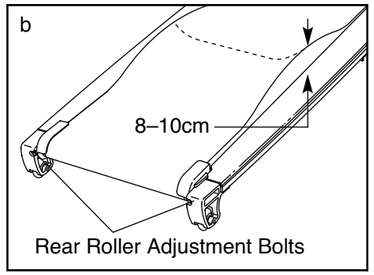
Die Anweisungen erklären, wie der Brustpulsmonitor mit dem Computer benutzt wird. Falls die angezeigte Pulsfrequenz übermäßig hoch oder niedrig ist, befolgen Sie die unten beschreibenen Schritte.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Herzschlagmonitor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Seien Sie in der Mitte des Laufbandes, wenn Sie laufen oder rennen. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustpulssensor ist entworfen für Personen mit einem normalen Herzrhythmus. Herzschlag-Ableseprobleme können durch einen medizinischen Zustand verursacht werden wie Ventrikelwehen, Tachykardiabersten und Arrhythmia.
- Das Funktionieren des Brustpulssensors kann durch magnetische Störungen, verursacht durch Starkstromleitungen oder andere Ursprünge, beeinflusst werden. Falls vermutet wird, dass dies ein Problem ist, stellen Sie das Laufgerät irgendwo anders auf.
- Die CR2032 Batterie müsste eventuell ausgetauscht werden (siehe Seite 29).

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

LÖSUNG: a. Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge

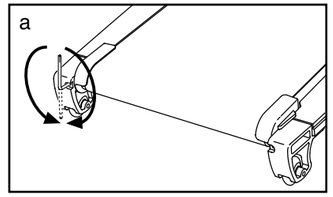
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 8-10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



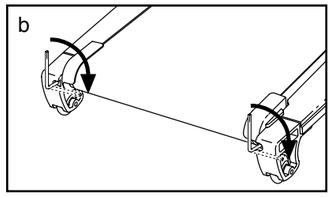
c. Sollte das Laufband beim Gehen immer noch langsamer werden, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen

LÖSUNG: a. Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist, ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN DAS STROMKABEL HERAUS**. **Falls sich das Laufband nach links verschoben hat**, verwenden Sie den Inbusschlüssel um den linken hinteren Rollenbolzen eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. **Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat**, drehen Sie den Bolzen eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Stromkabel ein, stecken den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufgerät ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.

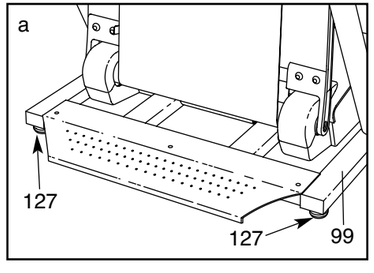


b. **Sollte das Laufband beim Laufen rutschen**, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbusschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 8-10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Laufgerät, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Das Laufgerät schwankt während des Gebrauchs

LÖSUNG: a. Sollte das Laufgerät während des Gebrauchs leicht schwanken, drehen Sie einen oder beide der Ausgleichsfüße (127) unter dem Pfosten (99), bis jegliches Schwanken verschwindet. Anmerkung: Wenn nötig, kippen Sie dasLaufgerät etwas nach vorne und verwenden Sie einen Kreuzschlitz-Schraubendreher, um die Ausgleichsfüße einzustellen.



FEHLERSUCHE

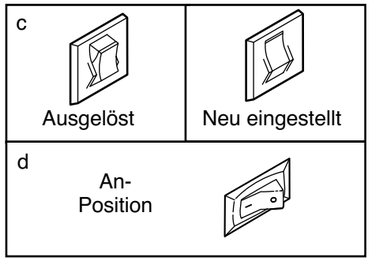
Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst in Verbindung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

LÖSUNG: a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 9). Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.

c. Prüfen Sie die Sicherung, die am Rahmen des Laufgerätes in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter heraus stehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



d. Prüfen Sie den An-/Ausschalter vorne am Laufgerät in der Nähe des Kabels. Der Schalter muss in der An-Position sein.

SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab

LÖSUNG: a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (beziehen Sie sich auf “c”, oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.

b. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.

c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.

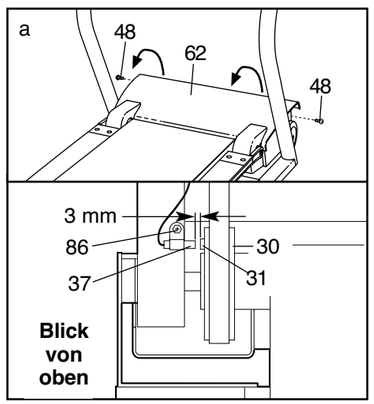
d. Vergewissern Sie sich, dass sich der An-/Ausschalter in der An-Position befindet.

e. Wenn das Laufgerät immer noch nicht funktioniert, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

LÖSUNG: a. Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Die angezeigten Schrauben (48) vom Gehäuse (62) entfernen. Das Gehäuse vorsichtig drehen und hochheben.

Finden Sie den Membranenschalter (37) und den Magnet (31) auf der linke Seite der Rolle (30). Drehen Sie die Rolle bis den Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membran-enschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig lockern Sie die Klippschraube (86), und bewegen Sie den Membran-enschalter ein bisschen. Ziehen Sie die kleine Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Haube und lassen Sie das Laufgerät einige Minuten wieder laufen, um nach einer genauen Geschwindigkeitsab-lesung zu prüfen.

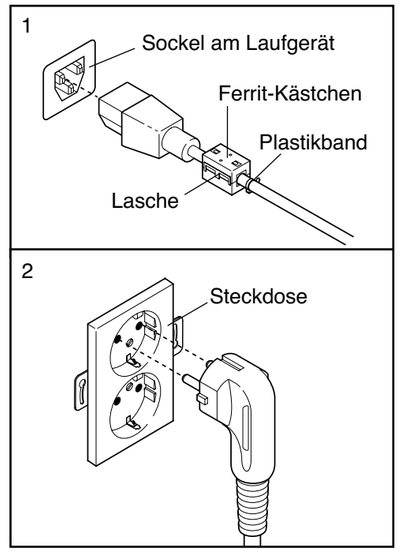


BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

TDAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel für das Laufband oder die Laufplattform. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

ANSCHLUSS

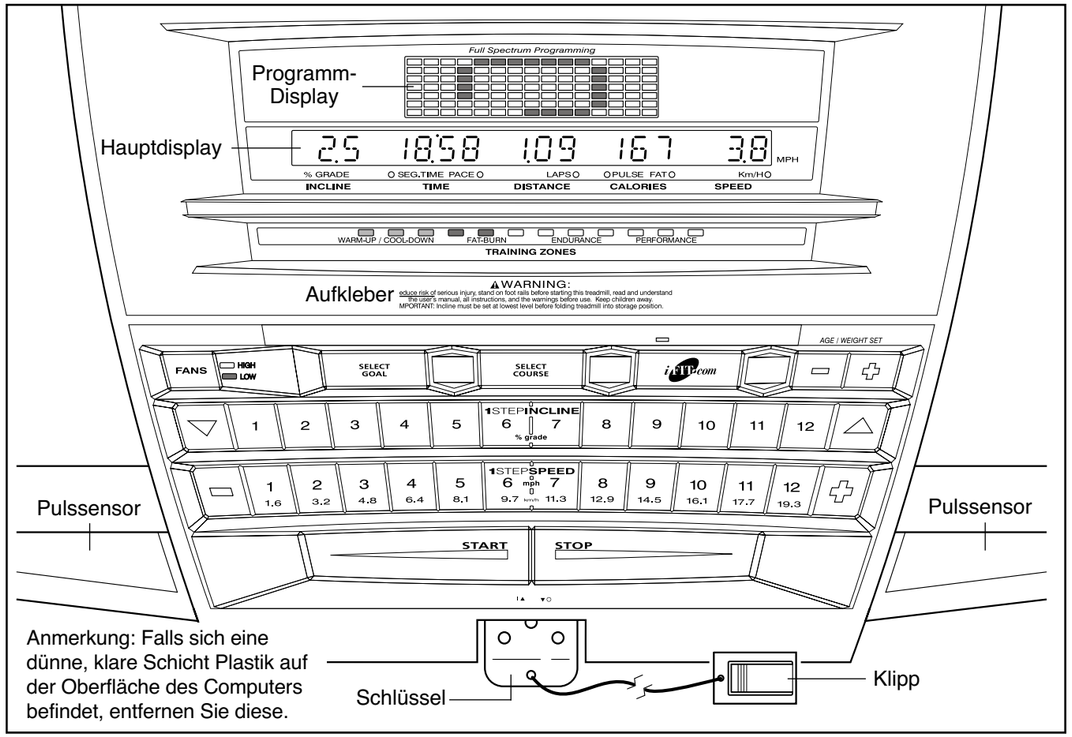


Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks.

Zwei Netzkabel sind inbegriffen. Benutzen Sie das Kabel, dass in ihre Steckdose passt. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in den Sockel am Laufgerät. Dann heben Sie die angezeigte Lasche an dem Ferrit-Kästchen hoch und klammern Sie das Ferrit-Kästchen um das Stromka-bel. Der das Ferrit-Kästchen darf nicht am Stromkabel entlang rutschen. Bitte befestigen Sie das Plastikband direkt hinter dem Kästchen und schneiden Sie das übrigbleibendes Plastikband ab. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netztkabel in die passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.

Wichtig: Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.

⚠GEFAHR: Eine falsche Verbindung des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie an nichts dem Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steck-dose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.



DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnungen am Computer sind auf englisch. Das beigelegte Aufkleberblatt enthält dieselbe Information in vier verschiedenen Sprachen. Suchen Sie die deutschen Aufkleber und kleben Sie sie auf die angezeigte Stellen.

COMPUTERMERKMALE

Der Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihnen das beste Training zu ermöglichen.

Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufgeräts auf Tastendruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann auch die Pulsfrequenz messen, indem man den eingebauten Pulssensor oder den Brustpulssensor verwendet.

Außerdem bietet die Konsole elf voreingestellte Trainingsprogramme und zwei Pulsfrequenzprogramme an. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts um Sie mit einem effektiven Training zu versehen.

Zusätzlich bietet der Computer zwei Herzschlagprogramme an, welche automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts anpassen, um Ihre Pulsfrequenz nahe der Zielstufe zu halten während Sie trainieren.

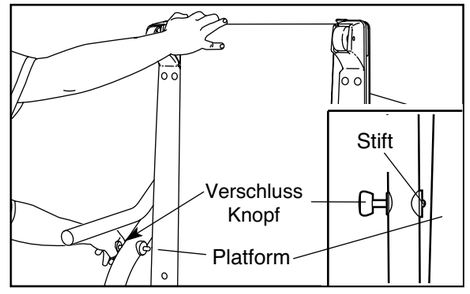
Sie können sogar ihr eigenes Trainingsprogramm nach persönlichem Brauch anfertigen und es dann für zukünftigen Gebrauch speichern.

Die Konsole zeichnet sich durch iFIT.com Dialogtechnologie aus. Mit iFIT.com Dialogtechnologie haben Sie praktisch Ihren eigenen Trainer im Haus. Mit einem Stereo-Tonkabel (inbegriffen) läßt sich das Laufgerät an Heimstereoanlagen, tragbaren Stereoanlagen, Computer oder Videorecorder anschließen. Dann kann man spezielle iFIT.com CDs und Videokassettenprogramme abspielen. (Die iFIT.com CDs und Videokassetten sind separat erhältlich.) Die iFIT.com CD- und Videokassettenprogramme kontrollieren das Laufgerät automatisch und fordern Sie auf, Ihre Geschwindigkeit zu verändern, während ein persönlicher Trainer Sie Schritt für Schritt durch das Programm führt. Energiegeladene Musik sorgt für zusätzliche Motivation. **IFIT.com CDs und Videokassetten sind durch unsere Website www.iFIT.com erhältlich.**

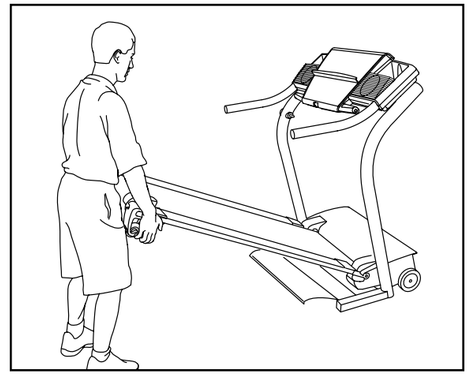
Wenn das Laufgerät an Ihrem Computer angeschlossen ist, können Sie auch zu unserer Website www.iFIT.com gelangen und sich so zu unseren Programmen direkten Zugang verschaffen. **Weitere Informationen finden Sie auf www.iFIT.com.**

LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie das obere Ende des Gerätes mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Verschlussknopf nach links ziehen und in der Position halten. Laufgerät nach unten drehen bis der Rahmen am Stift des Verschlussknopfes vorbei ist. Verschlussknopf langsam loslassen.



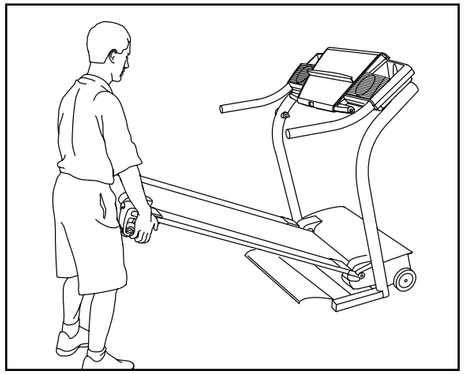
2. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie es auf den Boden. **Lassen Sie den Laufgerätrahmen nicht auf den Boden fallen. Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



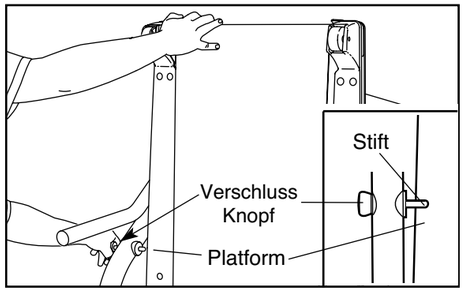
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

WIE MAN DAS LAUFGERÄT ZUM VERSTAUEN ZUSAMMEN KLAPPT

Bevor Sie das Laufgerät zusammenklappen, justieren Sie die Neigung auf die niedrigste Position. Wenn dieses nicht gemacht wird, kann das Laufgerät bleibenden Schaden erhalten. Ziehen Sie das Netzkabel heraus. ACHTUNG: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.



1. Halten Sie das Laufgerät wie Rechts angezeigt an. **ACHTUNG: Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.

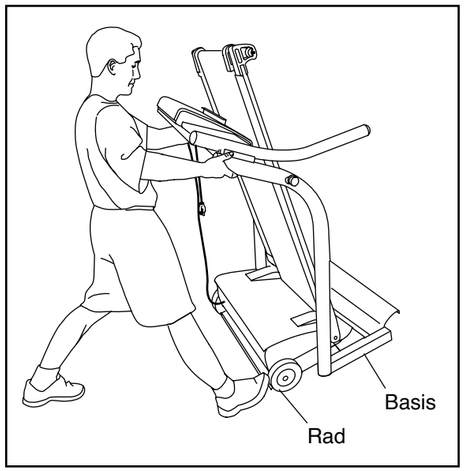


2. Greifen Sie das Laufgerät wie gezeigt mit der rechten Hand und halten Sie das Laufgerät fest. Verschlussknopf nach links ziehen und in der Position halten.Laufgerät hochlassen bis die Plattform am Stift des Verschlussknopfes vorbei ist. Verschlussknopf loslassen. **Achten Sie darauf, dass die Plattform gegen den Stift lehnt, wie angezeigt.**

Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwah-ren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 30°C.

TRANSPORTIERUNG DES LAUFGERÄTS

Bevor Sie das Laufgerät transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass das Schnappschloss sicher mit dem Stift auf dem Knopf gehalten wird.**



1. Halten Sie die Handgriffe wie gezeigt und stellen Sie einen Fuß gegen einen Rad.

2. Kippen Sie das Gerät zurück, so, dass es frei auf den vorderen Räder rollt. Bewegen Sie dann das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie das Gerät niemals, ohne es vorher zurückzukippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Gerätes äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**

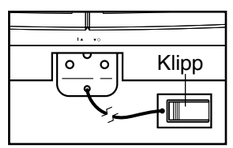
3. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät nieder, bis es in der Verwahrungsposition steht.

⚠ ACHTUNG: Lesen Sie diese Warnungen bevor Sie den Computer benutzen.

- **Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten oder es starten.**
- **Stecken Sie immer den Klipp an, wenn Sie das Laufgerät benutzen. (Beziehen Sie sich auf die Abbildung auf Seite 10.)**
- **Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen um sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.**
- **Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihren durchschnittlichen Herzschlag angeben.**
- **Falls Sie Herzprobleme haben oder über 60 Jahre alt sind oder nicht trainiert haben, benutzen Sie das Herzschlagprogramm nicht. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, konsultieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden ob die Medikamente Ihren Trainingsherzschlag beeinflussen.**
- **Um Elektroschocks zu vermeiden, sollten Sie den Computer trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden. Verwenden Sie nur eine verschließbare Wasserflasche.**

ZUM ANFANG

1 Befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung.

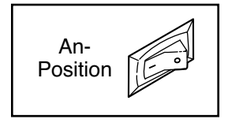


Steigen Sie auf die Fußschienen des Laufgerätes. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Computer. **Probieren Sie den Klipp aus, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen bis der Schlüssel vom Computer herausgezogen wird. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps wie nötig.** Ziehen Sie dann den Schlüssel heraus.

2 Stecken Sie das Netzkabel ein.

Beziehen Sie sich auf Seite 9 unter ZUM ANFANG.

3 Achten Sie darauf, dass die An-/Aus-Taste (on/off) auf “an” gestellt ist.



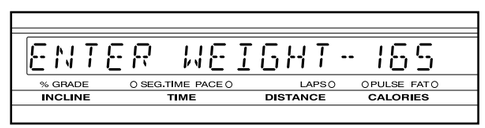
Finden Sie den An-/Ausschalter am Laufgerät in der Nähe des Netzkabels. Achten Sie darauf, dass die An-/Aus-Taste (on/off) auf “an” gestellt ist.

4 tecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.

Steigen Sie auf die Fuß-schienen des Laufgerätes. **Den Clip sicher am Kleiderbund befestigen.** Als nächstes den Schlüssel in die Konsole stecken. Nach einem kurzen Moment wird das Programmdisplay und das Hauptdisplay aufleuchten. Anmerkung: Wenn man den Schlüssel einsteckt, ist es möglich, dass sich das Neigungssystem des Laufgeräts automatisch kalibriert. In dem Fall wird das Laufgerät erst zum höchsten Neigungswinkel ansteigen und dann zum niedrigsten Neigungswinkel zurückkehren. Während der Kalibrierung werden auf der linken Seite des Hauptdisplays zwei Querstriche (– –) erscheinen und der Indikator für die Zeit eines Abschnittes wird blinken.

5 Geben Sie Ihr Gewicht in den Computer ein.

Obwohl Sie den Com-puter auch ohne die Ein-gabe ihres Gewichts benutzen können, wird der Computer die verbrannten Kalorien genauer zählen können, wenn Sie ihr Gewicht eingeben. Um Ihr Gewicht einzugeben, drücken Sie eine der Alters-/Gewichtseingabetasten [AGE/WEIGHT SET]. Die Worte “ENTER WEIGHT” [Gewicht eingeben] und die aktuelle Gewichtsangabe werden in des Hauptdisplays aufscheinen. Drücken Sie die Alters-/Gewichtseingabetasten nochmals, um Ihr Gewicht einzugeben. Man kann die Tasten niedergedrückt halten, um das Gewicht schneller einzugeben. Ihr Gewicht wird dann im Speicher aufgehoben.



Um den manuellen Modus zu benutzen, sehen Sie S. 12. **Um ein voreingestelltes Programm zu benutzen,** sehen Sie S. 14. **Um ein persönliches Programm aufzubauen oder zu benutzen,** sehen Sie S. 16-17. **Um das pulsgesteuerte Programm zu benutzen,** sehen Sie S. 18. **Für die Benutzung von iFit.com CDs oder Video-Programmen,** sehen Sie S. 22. **Für die Benutzung der iFIT.com Programme von unserer Website,** sehen Sie S. 24.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Stecken Sie das Netzkabel ein.

Beziehen Sie sich auf Seite11 unter ZUM ANFANG.

2 Die Auswahl des manuellen Modus.

Wenn der Schlüssel in der Konsole steckt, dann ist das Laufgerät automatisch auf manuellen Betrieb eingestellt. Wenn ein Programm gewählt wurde, drücken Sie die Zielwahltaste [SELECT GOAL] mehrmals, bis die Worte “MANUAL MODE” [manuelle Einstellung] im Hauptdisplay erscheinen.

3 Drücken Sie die Starttaste oder die Geschwindigkeitstaste + um das Laufband zu starten.

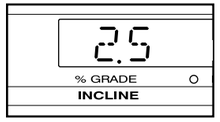
Kurz nachdem die Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen mit 1 Meile pro Stunde. Halten Sie die Handgriffe und fangen an vorsichtig zu laufen. Wenn Sie trainieren, ändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes, wie gewünscht, indem Sie die Geschwindigkeitstasten (+ und –) drücken. Jedes Mal wenn ein Knopf gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,1 Meilen pro Stunde verändern. Wenn eine Taste beständig gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,5 Meilen pro Stunde verändern. Um den Geschwindigkeit schnell zu ändern, müssen Sie nur die Schnellgeschwindigkeits-Tasten [1 STEP SPEED] drücken. Der Geschwindigkeitsbereich beträgt von 0,5 Meilen pro Stunde bis zu 12 Meilen pro Stunde. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt sind, kann es einen Moment dauern, bis das Laufgerät die entsprechende Höhe erreicht.

Um das Laufgerät anzuhalten, drücken Sie die Stoptaste [STOP] einmal. Die Zeit wird im Hauptdisplay zu blinken beginnen. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start [START] oder die Geschwindigkeitstaste +.

Während der ersten paar Minuten, in denen Sie das Laufgerät benutzen, inspizieren Sie die Ausrichtung des Laufbands und richten diese aus, wenn nötig (siehe Seite 29).

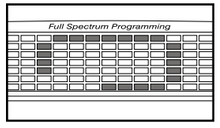
4 Verändern Sie die Neigung des Laufgeräts, wie gewünscht.

Um die Neigung des Laufgerätes zu verändern drücken Sie die Neigungstasten ▽ und △ . Jedes Mal, wenn eine der Tasten gedrückt wird, verändert sich die Neigung um 0,5%. Um die Neigungseinstellungschnell zu ändern, drücken Sie auf die 1-Stufen-Neigungseinstellung-Tasten [1-STEP INCLINE]. Anmerkung: Kann es einen Moment dauern, bis das Laufgerät die entsprechende Höhe erreicht.

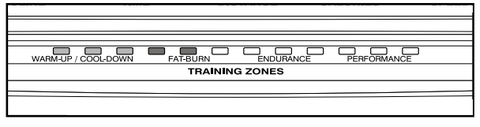


5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf der Leuchtdiodenspur, auf dem Display der Trainingszone und auf des Hauptdisplays.

Die LED-Runde—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com-Programm ausgewählt ist, wird das Programm-display eine LED-Runde von 1/4 Meilen anzeigen. Während Sie trainieren, werden die Indikatoren um die Runde nacheinander aufleuchten bis Sie mit der 1/4 Meile fertig sind. Eine neue Runde fängt dann an.

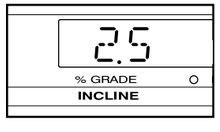


Trainingszone-Display—Während Sie trainieren wird das Trainingszone-Display die ungefähre Intensitätsstufe Ihres Trainings anzeigen. Weitere Indikatoren leuchten auf, wenn man die Intensität erhöht.



Hauptdisplay—Das Hauptdisplay gibt folgende Informationen an:

Steigung [INCLINE]—Die linke Seite des Hauptdisplays gibt den Steigungsgrad des Laufgeräts an.



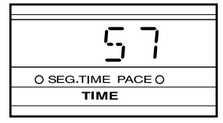
Zeit-/Tempo—Wenn der manuelle Modus oder eín iFIT.com Programm ausgewählt wird, zeigt dieses Display die abgelaufene Zeit [TIME] an. (Das Tempo wird in Minuten pro Meile gemessen.) Das Display wechselt nach mehreren Sekunden ständig von einer Zahl zur anderen. Der Indikator für das Tempo [PACE] leuchtet auf, wenn das Tempo angegeben wird. Wenn man ein Programm gewählt

TDER INFORMATIONS-/DEMO-MODUS

Der Computer hat ein Informationsmodus, der die Gesamtanzahl der Stunden die auf dem Laufgerät benutzt worden sind, sowie die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, zählt. Der Informationsmodus erlaubt Ihnen auch den Computer von Meilen auf Kilometer pro Stunde zu ändern. Zusätzlich können Sie mit dem Informationsmodus den Demo-Modus an- oder ausstellen.

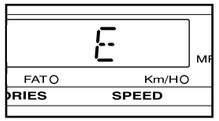
Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stoptaste während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn der Informationsmodus gewählt wird, werden folgende Informationen angezeigt:

Die linke Seite des Hauptdisplays zeigt die Gesamtanzahl der Stunden an, die auf dem Laufgerät gelaufen worden sind.

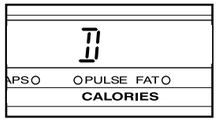


Die mittlere Abteilung des Hauptdisplays Display wird die Gesamtanzahl der Meilen oder Kilometer, die das Laufband bewegt worden ist, anzeigen

Ein “E” für englische Meilen oder ein “M” für metrische Kilometer wird auf der rechten Seite des Hauptdisplays erscheinen. Press the Speed + button to change the unit of measurement.



WICHTIG: Achten Sie darauf, dass nicht der Buchstabe “D” im Hauptdisplay aufscheint. Falls ein "D" erscheint, befindet sich der Computer im Demo-Modus. Dieser Modus sollte nur benutzt werden, wenn das Laufgerät in einem Geschäft angeboten wird. Wenn sich das Laufgerät im Demo-Modus befindet, kann das Netzteil eingesteckt werden, der Schlüssel kann aus dem Computer herausgezogen werden und die Displays und Indikatoren auf dem Computer werden automatisch in einer schon eingestellten Reihenfolge aufleuchten; die Tasten werden jedoch nicht funktionieren. **Falls ein "D" im display erscheint wenn der Infor-mationsmodus gewählt worden ist, wird auf die Geschwindigkeitstaste–gedrückt, so, dass das display nichts anzeigt.**



Um den Demo-Modus abzustellen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

PROGRAMMEN DIREKT VON UNSERER WEB-SITE BENUTZEN

Unsere Website www.iFIT.com ermöglicht Ihnen Zugang zu Basis-, Audio- und Videoprogrammen direkt vom Internet. Siehe www.iFIT.com für Details.

Um die Programme von unserer Website benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 21. Zusätzlich brauchen Sie ein mindestens 56k Modem und ein Konto mit einem Internet-Servicezusteller. Eine zusätzliche Liste mit Systemen und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benutzt.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.

Beziehen Sie sich auf Seite 9 unter ZUM ANFANG.

2 Wählen Sie den iFIT.com-Modus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt. Um ein Programm von unserer Website zu benutzen. Der Indikator über der Taste wird aufleuchten und die Worte “iFIT MODE” [iFIT-Einstellung] werden im Hauptdisplay aufscheinen.

3 Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.

4 Wenn erförderlich, beginnen Sie mit dem Web-Browser und gehen Sie zu unserer Website www.iFit.com.

5 Folgen Sie den gewünschten Schritten auf unserer Website um ein Programm auszusuchen.

Lesen und befolgen Sie die On-line-Instruktionen zur Benutzung eines Programms.

6 Befolgen Sie die On-line-Instruktionen um mit dem Programm zu beginnen.

Wenn Sie mit dem Programm anfangen, wird am Bildschirm ein Countdown beginnen.

7 Gehen Sie zum Laufgerät und steigen Sie auf die Fußschienen. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung.

Nach dem Countdown endet, wird das Programm beginnen und das Laufband wird sich zu bewegen anfangen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen. Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungsein-stellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung beim nächsten Gezwitscher auf die nächste Einstellung im CD- oder Videoprogramm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf den Stoptaste auf dem Computer. Die Zeit wird im Hauptdisplay zu blinken beginnen. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder Geschwindigkeits-taste +. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder bewegen mit einer Meile pro Stunde. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung auf die nächste Einstellung des Programmes verändern.**

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und die Zeit wird in des Hauptdisplays zu blinken beginnen. Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benutzen, drücken Sie auf die Stoptaste und beziehen Sie sich auf den oben angeführten 5. Schritt.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts nicht verändert wenn das Gezwitscher zu hören ist, vergewissern Sie sich, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und das Zeit-/Tempo-display nicht aufblinkt. Zusätzlich müssen Sie darauf achten, dass das Audiokabel korrekt angeschlossen und voll eingesteckt ist, und nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.

8 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

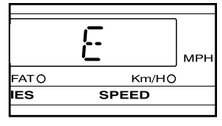
Beziehen Sie sich auf Schritt 7, Seite 15.

hat, dann erscheint im Display die Zeit, die noch für dieses Programm verbleibt ebenso wie die Zeit, die noch für den gewählten Programmabschnitt [SEG. TIME] verbleibt, und Ihr momentanes Tempo.

Entfernung/Runden—Die mittlere Abteilung des Hauptdisplays zeigt die Distanz [DISTANCE] an, die Sie gegangen sind und die Anzahl der Runden von je 1/4-Meilen Länge, die Sie vollendet haben. Das Display wechselt nach mehreren Sekunden ständig von einer Zahl zur anderen. Der Indikator für die Runden [LAPS] leuchtet auf, wenn die Rundenanzahl angegeben wird.

Kalorien/Puls—Wenn die Handgriffpulssensoren nicht verwendet werden, dann zeigt der nächste Abschnitt des Hauptdisplays die ungefähre Anzahl von verbrannten Kalorien [CALORIE] und Fettkalorien an (siehe FETTVERBRENNUNG auf Seite 31). Das Display wechselt nach mehreren Sekunden ständig von einer Zahl zur anderen. Der Indikator für die Fettkalorienverbrennung [FAT] leuchtet auf, wenn die Anzahl der verbrannten Fettkalorien angegeben wird. Wenn man die Handgriffpulssensoren verwendet, dann wird die Pulsfrequenz angezeigt (siehe Schritt 6 rechts).

Geschwindigkeit [SPEED]—Die rechte Seite des Hauptdisplays gibt die Geschwindigkeit des Laufbandes an.

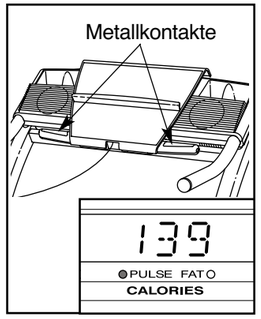


Anmerkung: Wenn der Km/H-Indikator unter dem Geschwindigkeitsdisplay aufleuchtet, gibt die Konsole Geschwindigkeit und Distanz in Kilometern an. Wenn der Indikator nicht aufleuchtet, sind die Angaben in Meilen. Um die Maßeinheit zu verändern, drücken Sie erst den Stopp-Knopf während Sie den Schlüssel in die Konsole einführen. Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrische Kilometer werden auf dem Geschwindigkeitsdisplay erscheinen. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste + um die Maßeinheit zu ändern. Dann ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein. **Anmerkung: Einfachheitshalber beziehen sich alle Instruktionen in dieser Bedienungsan-leitung auf Meilen.**

Um das Hauptdisplay Display wieder einzustellen, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

6 Benutzen Sie den Daumen-Pulssensor, wenn gewünscht.

Um die Pulsfrequenz zu messen, verwenden Sie den Brustpulssensor (siehe Seite 8) oder den Handgriffpulssensor (Anweisungen unten befolgen).



Stellen Sie sich auf die Fußschienen und legen Sie Ihre Hände auf die Metallkontakte des Handgriffs. Ihre Handflächen müssen auf den oberen Kontakten liegen, und Ihre Finger müssen die unteren Kontakte berühren. **Vermeiden Sie es Ihre Hände zu bewegen**. Wenn Ihr Puls [PULSE] festgestellt ist, dann wird Ihre Pulsfrequenz angegeben. **Um die genaueste Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**

7 Ventilatoren auf Wunsch einschalten.

Um die Ventilatoren auf langsame Geschwindigkeit zu bringen, drücken Sie die Ventilatorentaste [FANS]. Um die Ventilatoren auf höhere Geschwindigkeit zu bringen, drücken Sie die Ventilatorentaste ein zweites Mal. Um die Ventilatoren abzuschalten, drücken sie die Ventilatorentaste ein drittes Mal. Anmerkung: Wenn man das Laufband mehrere Minuten nicht betätigt, schalten sich die Ventilatoren automatisch ab.

8 Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Steigen Sie auf die Fußschienen, drücken Sie den Stoptaste, und stellen Sie die Neigung auf die unterste Einstellung ein. **Die Neigung muss auf die unterste Einstellung sein wenn Sie das Laufband zusammenklappen, da am sonstigen das Laufgerät beschädigt wird.** Zunächst, ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls die Displays und verschiedene Indikatoren auf dem Computer noch leuchten wenn der Schlüssel herausgezogen wird, beziehen Sie sich auf Seite 25 um den Demo-Modus auszustellen.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus.

EIN VOREINGESTELLTES PROGRAMM AUFBAUEN

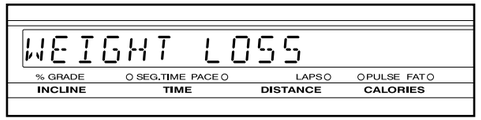
1 Stecken Sie das Netzkabel ein.

Beziehen Sie sich auf Seite 9 unter ZUM ANFANG.

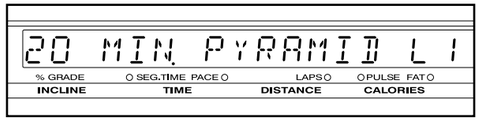
2 Gewünschtes, voreingestelltes Programm wählen.

Der Computer bietet elf voreingestellte Programme an—drei mit Schwerpunkt Gewichtsverlust, fünf, die abgestimmt sind auf aerobes Training und drei Programme zum Höchstleistungs-Konditionstraining.

Wenn man den Schlüssel einsteckt, ist automatisch die manuelle Einstellung gewählt. Um eines der vorprogrammierten Programme zu wählen, drücken Sie die Zielsetzungs- [SELECT GOAL] Taste mehrmals, bis die Worte “WEIGHT LOSS” [Gewichtsabnahme], “AEROBIC” [Aerob] oder “PERFORMANCE” [Höchstleistung] im Hauptdisplay erscheinen.

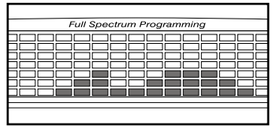


Als nächstes drücken Sie die Kurswahl- [SELECT COURSE] Taste mehrmals, um eines der Gewichtsreduzierungs-, Aerobics- oder Höchstleistungsprogramme zu wählen. Zum Beispiel, wenn die Worte “WEIGHT LOSS” im Hauptdisplay erscheinen, können Sie die 20-Minuten Pyramide [20 MIN PYRAMID], die 35-Minuten-Pyramide [35 MIN PYRAMID] oder das 20-minütige Fettverbrennungsprogramm [20 MIN FAT BURN].



Drei Sekunden nachdem man ein voreingestelltes Programm gewählt hat, rollen der Name des gewählten Programmes, die Höchstgeschwindigkeitseinstellung für das Programm, die maximale Neigungseinstellung und die Ganzzeit des Programmes über das Hauptdisplay.

Die Programmanzeige gibt die Geschwindigkeitseingaben für das gewählte Programm an.

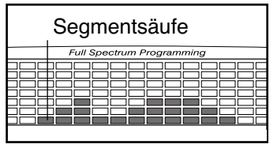


Anmerkung: Sollten Sie ein Programm gewählt haben, das mehr als zwölf Abschnitte hat, dann zeigt das Display nur die ersten zwölf Geschwindigkeitseingaben an.

3 Drücken Sie auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste + um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente, von verschiedenen Längen, eingeteilt. (Das Hauptdisplay gibt sowohl die verbleibende Gesamtzeit wie auch die Zeit, die noch im laufenden Abschnitt verbleibt, an.) Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. (Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung können für fortlaufende Segmente programmiert werden.) Die Geschwindigkeit-seinstellung für das erste Segment wird in der laufenden Segmentsäule des Programmdisplays gezeigt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht im Programmdisplay gezeigt.) Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Abschnitt Die Geschwindigkeitseinstellungen für mehrere folgende Abschnitte werden in den Spalten rechts angezeigt.



Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Progammes verbleiben, werden sowohl die Spalte mit dem laufenden Abschnitt sowie die Spalte rechts davon blinken and eine Anzahl von Tönen werden wahrnehmbar. Zusätzlich wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung gerade ändern wird, werden die Geschwindigkeit- und/oder die Neigung/Pulsfrequenzdisplays aufleuchten um Sie darauf vorzubereiten. Wenn das erste Segment beendet ist, werden sich alle Geschwindigkeitseinstellungen eine Säule nach links verschieben. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden laufenden Segmentsäule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen. Anmerkung: Wenn alle Indikatoren in der Spalte mit dem laufenden Abschnitt aufleuchten nachdem die Geschwindigkeitseinstellungen nach links gerückt sind, werden die Geschwindigkeitseinstellungen nach unten rücken, sodass nur die höchsten Indikatoren im Programmdisplay aufleuchten. Sollten irgendwelche Indikatoren in der Spalte mit dem laufenden Abschnitt nicht aufleuchten, wenn die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach links rücken, dann schieben sich die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach oben.

Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Es kann auch sein, dass sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung ändert, bevor der persönliche Trainer die Änderung angibt.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung beim nächsten Gezwitscher auf die nächste Einstellung im CD- oder Videoprogramm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stoptaste auf dem Computer. Das Zeit-/Tempo-display wird anfangen aufzuleuchten. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder Geschwindigkeits-taste +. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit einer Meile pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung auf die nächste Einstellung des CD- oder Videoprogramms verändern.**

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeit-/Tempo-display wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes CD- oder Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie auf den Stoptaste oder ziehen Sie den Schlüssel heraus und beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 22.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts nicht ändert wenn das Gezwitscher zu hören ist:

- **Achten Sie darauf, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und dass die Zeit im Hauptdisplay nicht aufblinkt. Wenn die Zeit aufblinkt, drücken Sie auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste + auf dem Computer.**
- **Passen Sie die Lautstärke Ihres CD-Players oder Videogerätes an. Wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer eventuell nicht die Programmsignale feststellen.**
- **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden ist, es ganz eingesteckt ist, und es nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.**
- **Falls Sie einen tragbaren CD-Player benutzen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle anstatt auf den Computer.**

5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5, Seite 12.

6 Messen Sie Ihre Pulsfrequenz, wenn gewünscht.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 13.

7 Ventilatoren auf Wunsch einschalten.

Beziehen Sie sich auf Schritt 7, Seite 13.

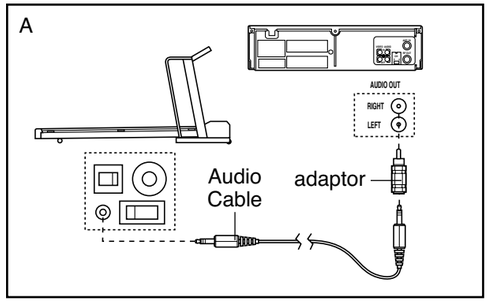
8 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Beziehen Sie sich auf Schritt 7, Seite 15.

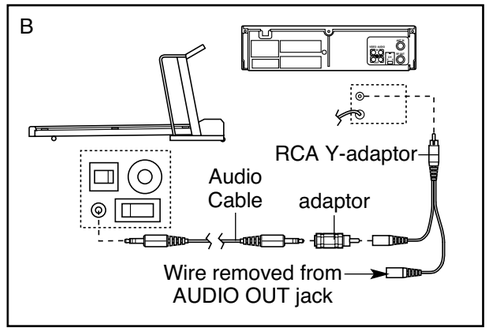
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTES

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio- (AUDIO OUT) Sockel hat, befolgen Sie diue unten stehende Instruktion A. Falls den Out-Audio-Sockel schon benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B. Falls Sie einen Fernseher mit eingebautem Videogerät haben, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Videogerät mit Ihrer Heimstereoanlage verbunden ist, beziehen Sie sich auf ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE auf Seite 21.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den inbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Audiosockel an Ihrem Videogerät.



B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes nahe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den inbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht der in der Out-Audiosockel an Ihrem Videogerät schon eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in den unbenutzten Sockel des RCA-Adapters.



iFIT.COM-CD- UND VIDEOPROGRAMMEN BENUTZEN

Um die iFIT.com-CDs oder Videokassetten benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem tragbaren CD-Player, tragbare Stereoanlage, Heimstereoanlage, Computer mit CD-Player oder Videogerät verbunden sein. Sehen Sie auf Seite 20 nach wie man den Computer mit Ihrem CD-Player, VCR oder Computer verbindet. **Weitere Informationen finden Sie auf www.iFIT.com.**

Befolgen Sie die unten aufgeführten Schritte um ihre iFIT.com-CD oder Videoprogramm zu benutzen.

1 Stecken Sie das Netzkabel ein.

Beziehen Sie sich auf Seite 9 unter ZUM ANFANG.

2 Wählen Sie den iFIT.com Modus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt. Um eine iFIT.com-CD oder ein Videoprogramm zu benutzen. Der Indikator über der Taste wird aufleuchten und die Worte “iFIT MODE” [iFIT-Einstellung] werden im Hauptdisplay aufscheinen.

3 Schieben Sie die iFIT.com CD oder Videokassette ein.

Falls Sie eine iFIT.com-CD benutzen, wird sie in Ihren CD-Player eingeschoben. Falls Sie eine iFIT.com-Videokassette benutzen, wird die Videokassette in Ihr Videogerät eingeschoben.

4 Drücken Sie auf die Spieltaste (PLAY) auf Ihrem CD-Player oder VCR.

Ein Moment nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird Sie Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktionen. Anmerkung: Die Zeit wird im Hauptdisplay zu blinken beginnen, drücken Sie auf die Start- oder Geschwindigkeits-taste + auf dem Computer. Das Laufgerät reagiert auf eine CD oder ein Videoprogramm nicht, solange die Zeit blinkt.

Das Programm wird solange weiterlaufen, bis die Geschwindigkeitseinstellung für den letzten Abschnitt in der Spalte mit dem laufenden Abschnitt angelangt ist und keine Zeit mehr verbleibt. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeit- oder Neigungstasten auf dem Computer drücken. Jedes Mal wenn einer der Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, wird ein zusätzlicher Indikator auf- oder ableuchten auf der laufenden Segmentsäule. (Wenn irgendeine der Säulen auf der rechten Seite der laufenden Seg-mentsäule die gleiche Zahl der aufleuchtenden Indikatoren anzeigen wie in der laufenden Segment-säule, so kann ein zusätzlicher Indikator in diesen Säulen ebenfalls auf- oder ableuchten.) **Anmerkung: Wenn der nächste Abschnitt beginnt, wird sich das Laufgerät automatisch auf die Geschwindigkeit und die Neigung des nächsten Abschnitts einstellen.**

Um das Programm vorübergehend zu stoppen, drücken Sie die Stopptaste. Die Zeit blinkt dann im Hauptdisplay. Um das Programm wieder aufzunehmen, drücken Sie die Starttaste oder die Geschwindigkeits-Taste, die mit einem “+” markiert ist. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 1 Meile pro Stunde in Gang setzen. Wenn der nächste Abschnitt beginnt, wird sich das Laufgerät automatisch auf die Geschwindigkeit und die Neigung für den nächsten Abschnitt einstellen. Um das Programm zu beenden, Stopp-Taste drücken, den Schlüssel abziehen und den Schlüssel wieder einschieben.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5, Seite 12.

5 Messen Sie Ihre Pulsfrequenz, wenn gewünscht.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 13.

6 Ventilatoren auf Wunsch einschalten.

Beziehen Sie sich auf Schritt 7, Seite 13.

7 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Stellen Sie sich auf die Fußschienen und **achten Sie darauf dass die Neigung des Laufgerätes auf die unterste Einstellung ein.** Zunächst, ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls die Displays und die Indikatoren imComputer am Leuchten bleiben nachdem der Schlüssel rausgezogen worden ist, befindet sich der Computer im "demo"-Modus. Beziehen Sie sich auf Seite 25 um den Demo-Modus auszuschalten.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus.

EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM AUFBAUEN

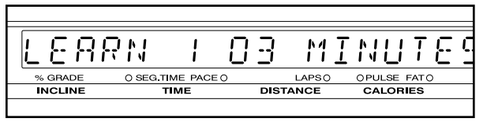
1 Stecken Sie das Netzkabel ein.

Beziehen Sie sich auf Seite 11 unter ZUM ANFANG.

2 Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

Wenn man den Schlüssel einsteckt, ist automatisch die manuelle Einstellung gewählt. Um eines der kundenspezifischen Programme zu wählen, drücken Sie die Zielsetzungs-Taste mehrmals, bis die Worte “CUSTOM PROGRAM” [kundenspezifisches Programm] im Hauptdisplay erscheinen.

Als nächstes drücken Sie die Programmwahltaste mehrmals bis die Indikatoren für das erste [Learn 1] oder zweite [Learn 2] persönliche Programm oder aufleuchten.



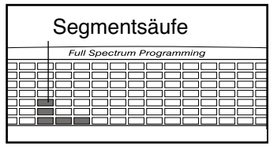
Drei Sekunden nachdem man ein kundenspezifisches Programm gewählt hat, rollen der Name des gewählten Programmes, die Ganzzeit des Programmes und die Worte “PRESS START YOUR WORKOUT WILL BE RECORDED AUTOMATICALLY” (Start drücken. Ihr Training wird automatisch aufgezeichnet) über das Hauptdisplay.

Note: If the custom program has not yet been defined, one to three columns of indicators will be lit in the program display. If more than three columns of indicators are lit, see HOW TO USE CUSTOM PROGRAMS on page 17.

3 Drücken Sie auf die Starttaste oder die Geschwindigkeit + Taste und programmieren die gewünschte Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Schauen Sie au das Programm-display. Jedes persönliche Programm ist in einminütige Einheiten unterteilt. Eine Geschwin-digkeits- und Neigungseinstellung kann pro jedes Segment einprogrammiert werden. Die Geschwindigkeitseinstellung des ersten Segments ist durch die blinkende laufende Segmentsäule auf dem Programmdisplay dargestellt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht auf dem Programmdisplay dargestellt.) Um die gewünschte Geschwindigkeit und/oder Neigung für das erste Segment zu programmieren, benutzen Sie einfach die Geschwindigkeits- bzw. Neigungstasten. Jedesmal, wenn Sie die Geschwindigkeitstasten benutzen, wird ein weiterer Indikator auf der laufenden Segmentsäule auf- oder ableuchten.



Wenn das erste Segment vorbei ist, wird die Neigung als auch die Geschwindigkeit gespeichert. Die drei Säulen mit Indikatoren werden sich dann eine Säule nach links verschieben, und die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird in der blinkenden gegenwärtigen Segmentsäule angezeigt. Programmieren Sie eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung für das zweite Segment wie oben beschrieben.

Machen Sie weiter mit dem Programmieren der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen mit so vielen Segmenten wie gewünscht; persönliche Programme können bis zu vierzig Segmente haben. Wenn Sie mit Ihrem Workout fertig sind, drücken Sie zwei Mal auf die Stoptaste. Die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen und die Anzahl der Segmente, die Sie programmiert haben, werden dann gespeichert sein.

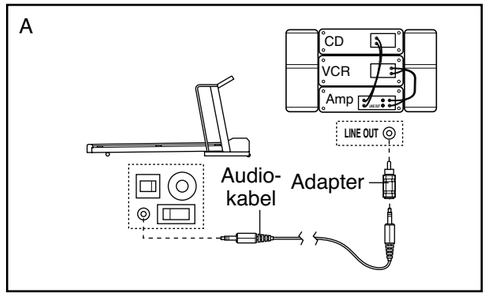
4 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Beziehen Sie sich auf Schritt 7, Seite 15.

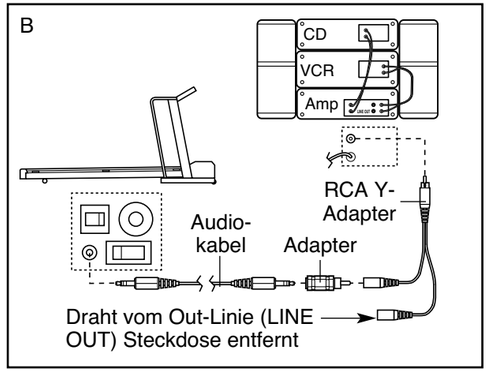
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

Anmerkung: Falls Ihre Stereoanlage einen nicht benutzten Out-Linie- (LINE OUT) Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls den Out-Linie-Sockel benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereoanlage.



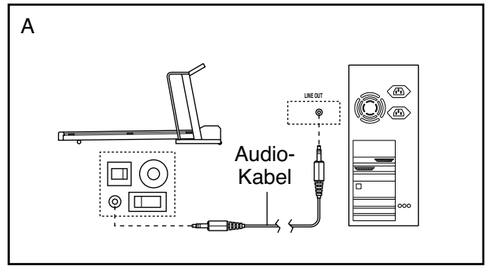
B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, der in der Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereoanlage eingesteckt ist, und stecken Sie diesen Draht in den unbenutzten Sockel des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereoanlage.



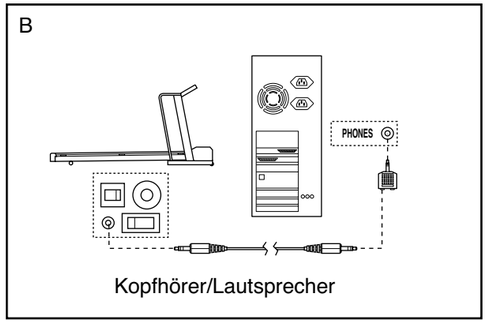
ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

Anmerkung: Falls Ihr Computer einen 3,5mm Out-Linie- (LINE OUT) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls Ihr Computer nur einen Kopfhörer- (PHONES) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Linie-Sockel an Ihrem Computer.



B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem Computer. Stecken Sie Ihre Kopfhörer oder Lautsprecher in den anderen Sockel des Spalters.



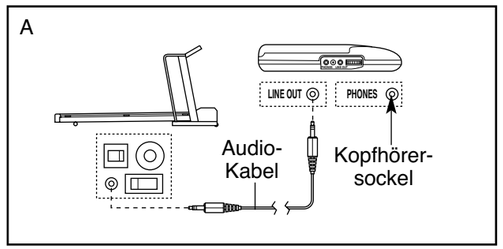
ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT ODER COMPUTER

Um iFIT-CDs zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren CD-Player oder Computer mit CD-Player, Ihr tragbares Stereo oder Ihre Heimstereoanlage angeschlossen sein. S. Seite 20-21 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT-Videokassetten** zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihres Videogerät angeschlossen sein. S. Seite 22 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT.com-Programmen direkt von unserer Website zu benutzen**, muss das Laufgerät an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. S. Seite 21 für Anschlussinstruktionen.

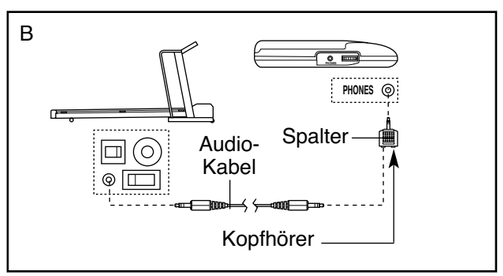
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD-PLAYERS

Anmerkung: Für ein CD-Player mit separatem Out-Linie- (LINE OUT) und Kopfhörer-Sockel (PHONES) befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr CD-Player nur einen Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Linie-Sockel in Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den Kopfhörersockel.



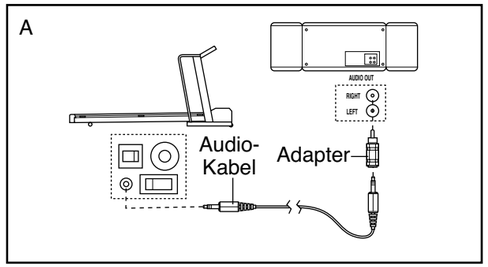
B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.



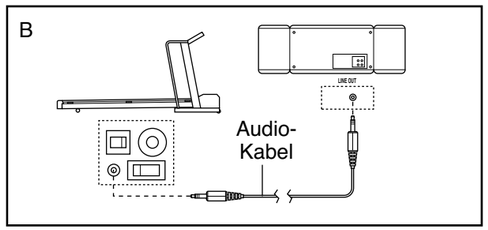
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREOS

Anmerkung: Falls Ihr Stereo ein RCA-Typ Out-Audio- (AUDIO OUT) Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr Stereo eine 3,5mm Out-Linie- (LINE OUT) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Stereo nur einen Kopfhörer- (PHONES) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion C.

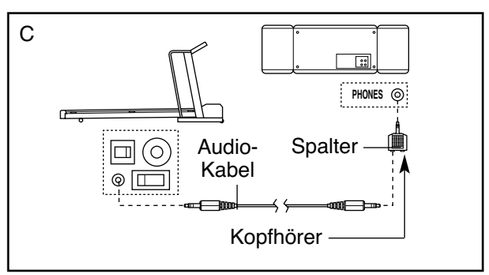
A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen Out-Audiosockel an Ihrem Stereo.



B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Linie-Sockel an Ihrem Stereo.



C. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem Stereo. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.



EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM BENUTZEN

1 **Stecken Sie das Netzkabel ein.**

Beziehen Sie sich auf Seite 11 unter ZUM ANFANG.

2 **Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.**

Wenn man den Schlüssel einsteckt, ist automatisch die manuelle Einstellung gewählt. Um eines der kundenspezifischen Programme zu wählen, drücken Sie die “SELECT GOAL” [Zielsetzungs-]Taste mehrmals, bis die Worte “CUSTOM PROGRAM” [kundenspezifisches Programm] im Hauptdisplay erscheinen. Als nächstes drücken Sie die Programmwahltaste [Select Program] mehrmals bis die Indikatoren für das Programm “Learn 1” oder “Learn 2” aufleuchten.

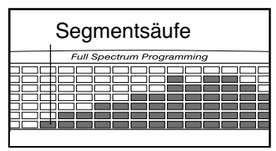
Drei Sekunden nachdem man ein Programm gewählt hat, rollen der Name des gewählten Programmes und die Ganzzeit des Programmes über das Hauptdisplay.

Das Programmdisplay gibt die ersten Geschwindigkeitseingaben des gewählten Programmes an (siehe Zeichnung unten). **Note: If only three columns of indicators are lit in the program display, see HOW TO CREATE A CUSTOM PROGRAM on page 16.**

3 **Drücken Sie auf die Sart- oder Geschwindigkeitstaste + um das Programm zu starten.**

Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente, von verschiedenen Längen, eingeteilt. (Das Hauptdisplay zeigt die übrigbleibende Zeit des Programms sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment.) Eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Die Geschwindigkeits-einstellung für das erste Segment wird in der laufenden Segmentsäule des Programmdisplays gezeigt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht im Programmdisplay gezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstel-lungen für die nächsten zwölf Segmente werden in den zwölf Säulen auf der rechten Seite angezeigt.



Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Abschnitt des Programmes verbleiben, werden sowohl die Spalte mit dem laufenden Abschnitt und die Spalte rechts davon blinken. Eine Anzahl von Tönen werden hörbar, die Zahlen für die Geschwindigkeitseinstellung und die Neigungseinstellung werden im Hauptdisplay blinken. Dann werden alle Geschwindigkeitsangaben um eine Spalte nach links rücken. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden gegenwärtigen Segmentsäule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch den Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen.

Das Programm wird sich fortsetzen bis die Geschwin-digkeitseinstellung des letzten Segments angezeigt wird in der gegenwärtigen Segmentsäule und keine Zeit im Zeit-Display übrig bleibt. Das Laufband wird dann langsam anhalten.

Wenn gewünscht, können Sie das Programm wieder definieren während Sie das Programm benutzen. **Um die Geschwindigkeits- oder Neigungsein-stellung während des gegenwärtigen Segments zu ändern,** drücken Sie einfach auf die Geschwin-digkeits- oder Neigungstasten. Wenn das gegenwärtige Segment beendet ist, wird die neue Einstellung gespeichert sein. **Um die Dauer des Programms zu verlängern,** warten Sie zuerst bis das Programm beendet ist. Drücken Sie dann auf die Starttaste und programmieren Sie die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen für so viele zusätzliche Segmente wie gewünscht. Wenn Sie so viele Segmente wie gewünscht hinzugefügt haben, drücken Sie zwei Mal auf die Stoptaste. **Um die Länge des Programms zu kürzen,** drücken Sie zu jeder Zeit zwei Mal auf die Stoptaste bevor das Programm beendet ist.

Um das Programm momentan anzuhalten drücken Sie auf die Stoptaste. Die Zeit wird imHauptdisplay zu blinken beginnen. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die Start- oder Geschwindigkei-tstaste +. Um das Programm zu beenden, drücken Sie auf die Stop-taste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

4 **Follow your progress with the displays.**

See step 5 on page 12.

5 **When the program has ended, remove the key.**

See step 7 on page 15.

ANWENDUNG DES HERZSCHLAGPROGRAMMS

Pulsfrequenzprogramme stellen die Geschwindigkeit und die Neigung das Laufgerät automatisch ein, damit die Pulsfrequenz während des Trainings dauernd nahe der Zielgrenze liegt. **Anmerkung: Sie müssen den Brustpulssensor tragen um das Herzschlagprogramm zu benutzen.**

⚠ ACHTUNG: Falls Sie Herzprobleme haben oder über 60 Jahre alt sind oder nicht trainiert haben, benutzen Sie das Herzschlagprogramm nicht. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, konsultieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden ob die Medikamente Ihre Trainingspulsfrequenz beeinflussen.

Befolgen Sie die unten stehende Schritte um das Herzschlagprogramm zu benutzen.

1 Ziehen Sie den Brustpulssensor an

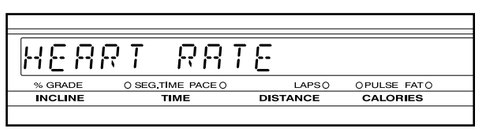
Siehe Seite 8.

2 Stecken Sie das Netzkabel ein.

Beziehen Sie sich auf Seite 9 unter ZUM ANFANG.

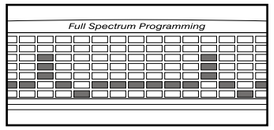
3 Wählen Sie ein Herzschlagprogramm aus.

When the key is inserted, the manual mode will be selected. Um ein Pulsfrequenzprogramm zu wählen, drücken Sie erst die Zielsetzungstaste mehrmals, bis die Worte “HEART RATE” (Pulsfrequenz) im Hauptdisplay erscheinen. Drücken Sie als nächstes die “SELECT COURSE”



(Kurswahl-)Taste, sodass die Worte “PULSE DRIVEN 2” [Puls-gesteuertes Programm 1] oder “PULSE DRIVEN 2” [Puls-gesteuertes Programm 1] erscheinen.
Während den Herz-schlagprogrammen, wird das

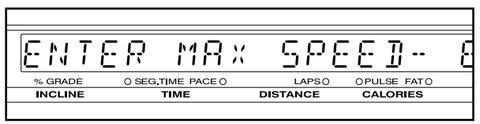
Programm-Display eine Grafik zeigen, die Ihre Pulsfrequenz repräsentiert. Jedes Mal wenn ein Herzschlag festgestellt wird, wird eine zusätzliche Spitze erscheinen.



4 Alter und maximale Geschwindigkeitseinstellung eingeben.

Drei Sekunden nachdem ein Pulsfrequenzprogramm gewählt worden ist, erscheinen im Hauptdisplay die Worte “ENTER AGE” [Alter eingeben] und die letzteingegebene Alterseingabe. Man muss sein Alter eingeben, um ein Pulsfrequenzprogramm zu benutzen. Wenn Sie Ihr Alter schon einmal eingegeben haben, drücken Sie die Start-Taste (das Drücken dieser Taste setzt das Programm zu diesem Zeitpunkt noch nicht in Gang). Haben Sie Ihr Alter noch nicht eingegeben, drücken Sie die Alters-/Gewichtseingabe-Tasten [Age/Weight Set], um Ihr Alter einzuspeichern. Um das Alter schneller einzugeben, kann man die Tasten länger niederdrücken. Drücken Sie dann die Start-Taste. Wenn man das Alter einmal eingegeben hat, wird es im Speicher aufgehoben.

Nachdem das Alter eingegeben wurde, erscheinen die Worte “ENTER MAX SPEED” [maximale Geschwindigkeit eingeben] und die maximale Geschwindigkeitsbegrenzung für dieses Programm im Hauptdisplay. Wenn gewünscht, drücken Sie die Geschwindigkeitstasten [SPEED] oder die 1-stufigen Geschwindigkeitstasten, um die maximale Geschwindigkeitsbegrenzung zu verändern.



5 Drücken Sie auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste + um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Pulsfrequenzprogramm ist in 20 einminutenlange Abschnitte eingeteilt. (Das Display für die Zeit/das Tempo (Time/Pace) zeigt sowohl die verbleibende Zeit im Programm wie auch die verbleibende Zeit im laufenden Abschnitt.) Für jeden Abschnitt ist eine bestimmte Ziel-Pulsfrequenz einprogrammiert. (Manchmal ist dieselbe Ziel-Pulsfrequenz für aufeinanderfolgende Abschnitte einprogrammiert.)

Während des Programms wird der Computer regelmäßig Ihre Pulsfrequenz mit der gegenwärtig zu erzielender Pulsfrequenzeinstellung vergleichen. Wenn Ihr Pulsfrequenz zu viel unter oder zu viel über der zu erzielenden Pulsfrequenzeinstellung liegt, wird sich die Geschwindigkeit des Laufge-räts automatisch erhöhen oder verniedern um Ihre Pulsfrequenz näher an die zu erzielende Pulsfrequenzeinstellung zu bringen. Wenn die Geschwindigkeit die maximale Geschwindigkeitsgrenze für das Programm erreicht (siehe Schritt 5 auf, Seite 17 oben) und Ihre Pulsfrequenz immer noch zu viel unter der gegenwärtig zu erzielenden Pulsfrequenzeinstellung liegt, wird sich die Neigung des Laufgeräts ebenfalls erhöhen um Ihren Herz-schlag an die zu erzielende Pulsfrequenzeinstellung näher zu bringen.

Während der letzten drei Sekunden jedes Abschnitts werden eine Anzahl von Tönen hörbar und die Geschwindigkeitseingabe und/oder die Neigungseingabe werden im Hauptdisplay blinken.

Das Programm wird bis keine Zeit mehr im Programm übrigbleibt fortlaufen. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen. Sollte die laufende Geschwindigkeit oder die momentane Neigung zu hoch oder zu niedrig eingestellt sein, können Sie die Einstellungen mit den Geschwindigkeits- oder Neigungs-Tasten verändern. Jedoch, jedes Mal wenn der Computer Ihre Pulsfrequenz mit der gegenwärtig zu erzielenden Pulsfrequenzeinstellung vergleicht, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts automatisch erhöhen oder verniedern um Ihre Pulsfrequenz näher an die zu erzielende Pulsfrequenzeinstellung zu bringen.

Wenn Ihr Puls während des Programms nicht festgestellt werden kann, werden die Buchstaben PLS im Neigung/Pulsfrequenz-Display aufleuchten, und die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts werden sich automatisch verniedern bis Ihr Puls festgestellt werden kann. Falls dies vorkommt, beziehen Sie sich auf die Instruktionen auf Seite 8.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stoptaste. Herzschlagprogramme sollten nicht vorübergehend angehalten und dann wieder gestartet werden. Um ein Pulsfrequenzprogramm wieder zu benutzen, wählen Sie das Programm wieder aus und starten am Anfang.

6 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf, Seite 12.

7 Ventilatoren auf Wunsch einschalten.

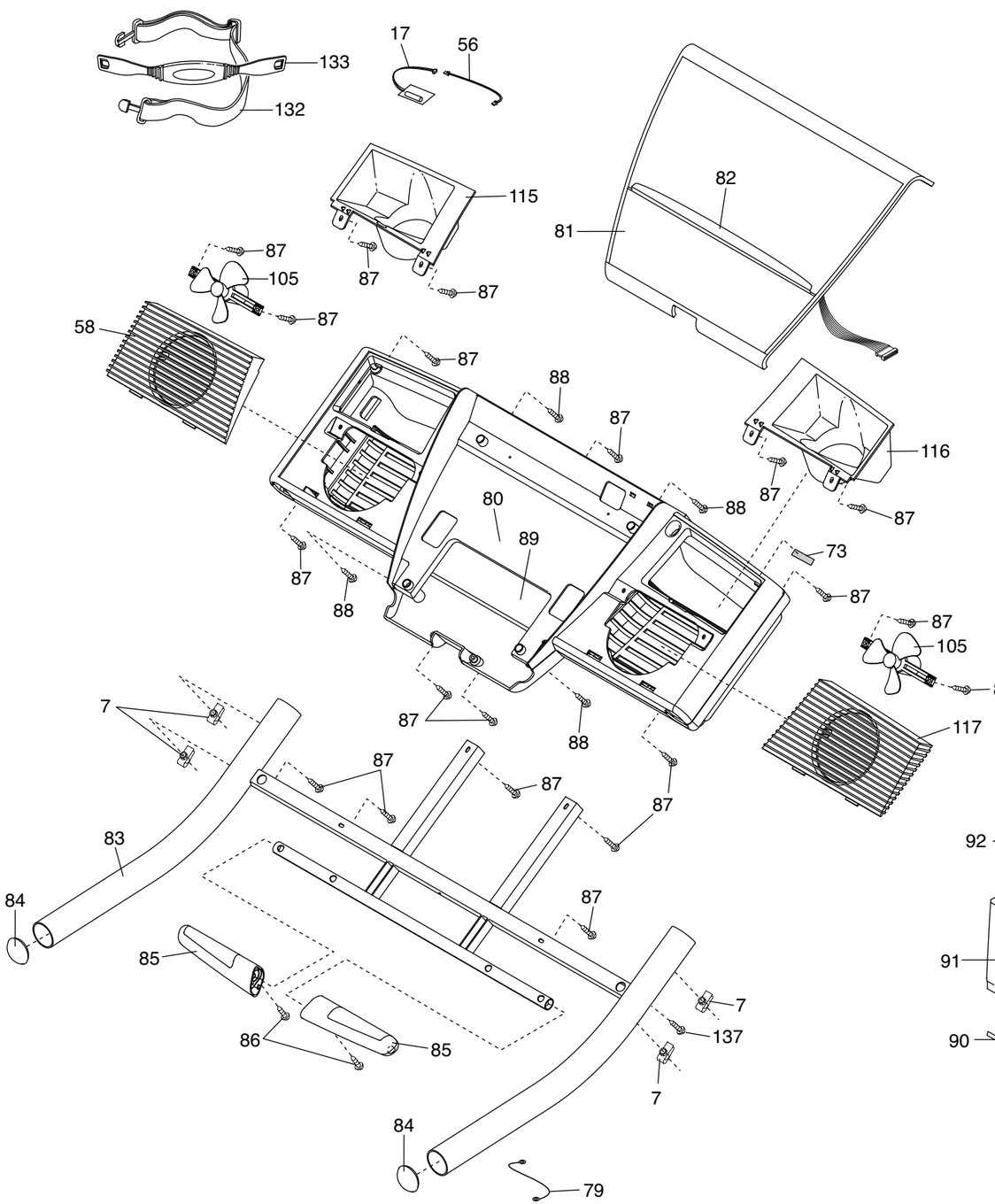
Beziehen Sie sich auf Schritt 7, Seite 13.

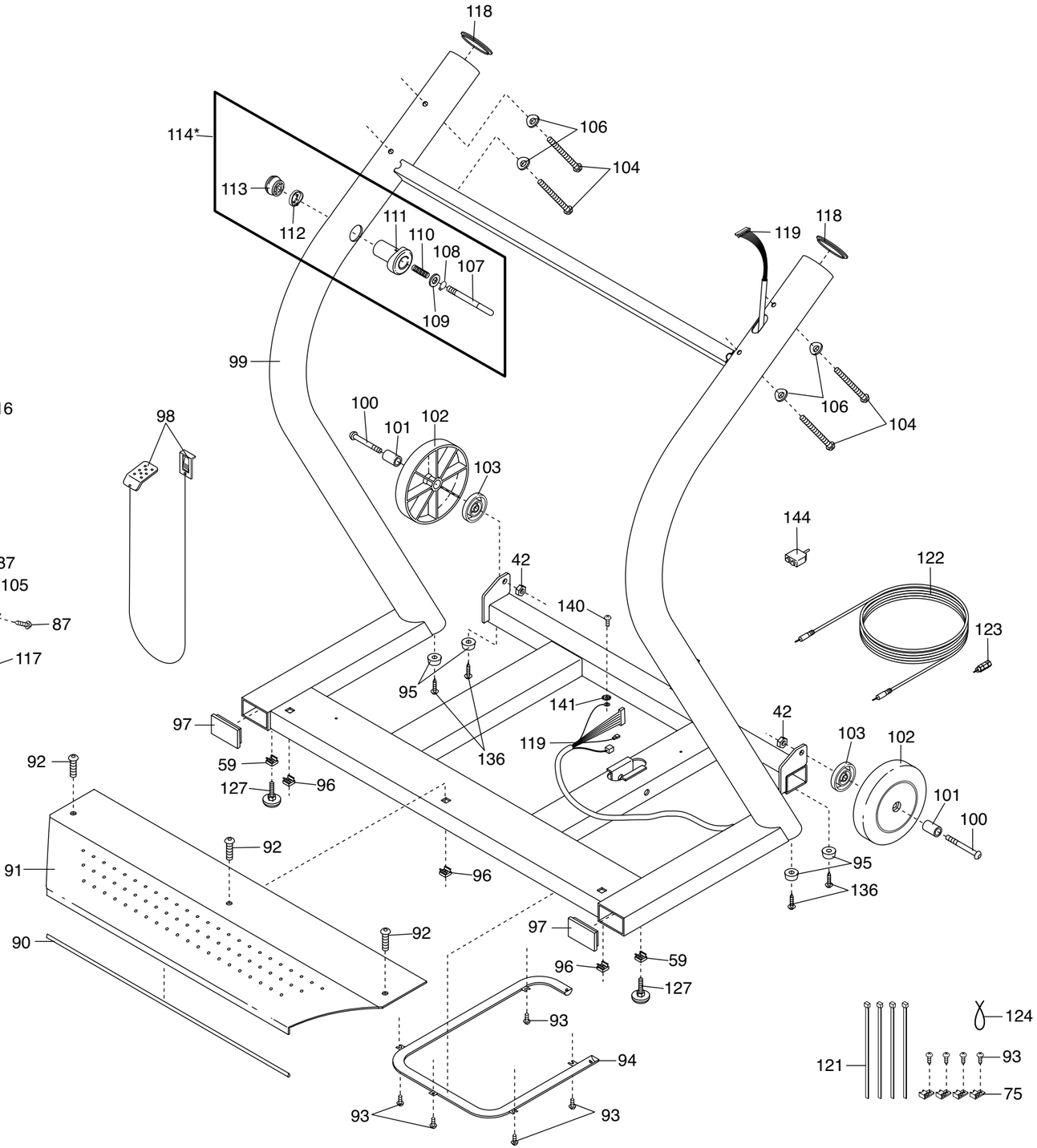
8 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf, Seite 15.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. NETL98130

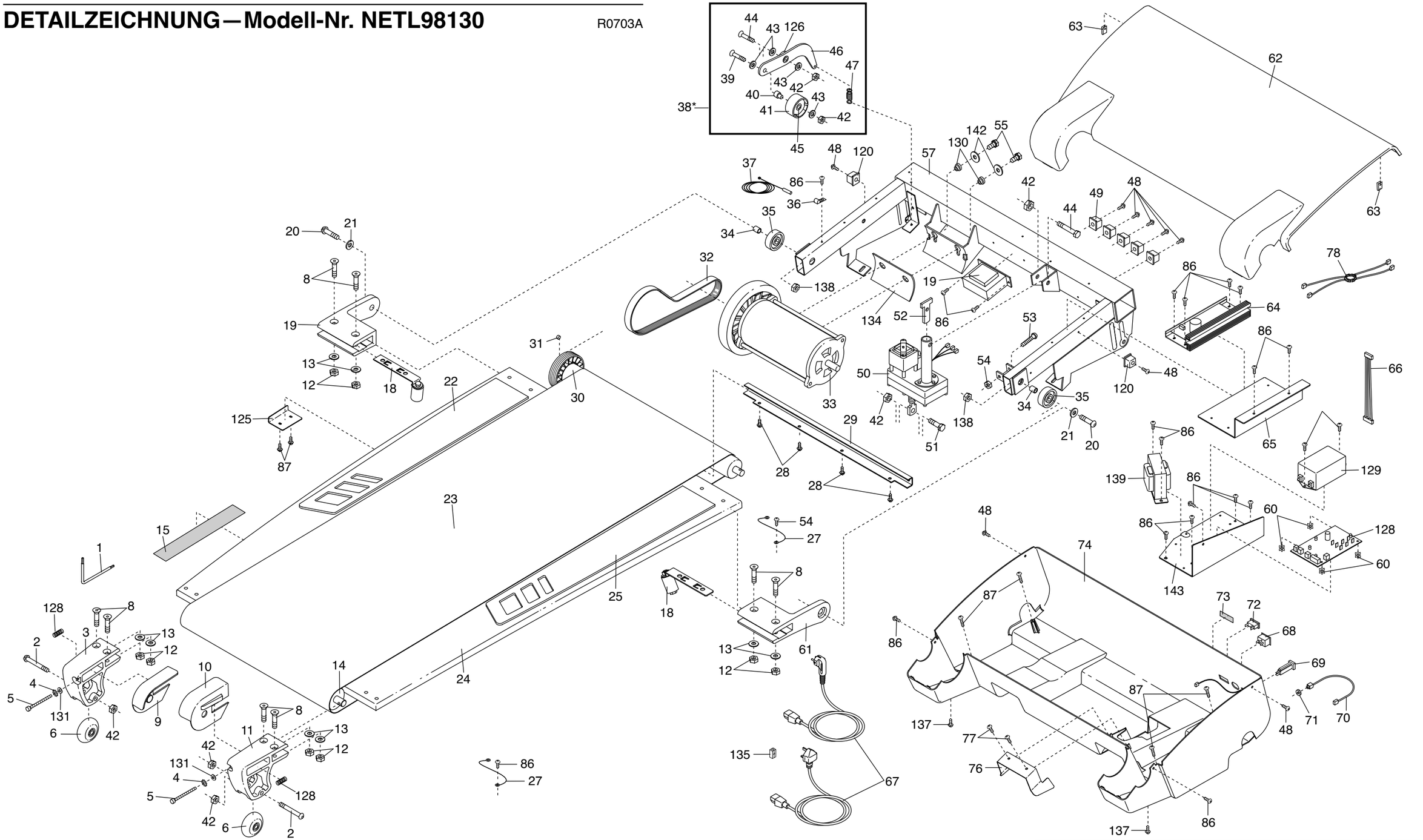
R0703A





DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. NETL98130

R0703A



Zur Identifizierung der Teile in dieser Detailzeichnung, konsultieren Sie bitte die Teileliste auf den Seiten 34 und 35 des Benutzerhandbuchs.